

الفصل الرابع

العاب صغيرة وتدريبات
لتنمية المهارات الأساسية لكرة اليد

obeikandi.com

١ - كرة اليد ذات العشرة تمريرات ،

يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين فى ملعب كملعب كرة السلة مثلا .

الأدوات ، كرة يد

* وتبدأ المباراة من دائرة المنتصف عندما تعطى اشارة البدء ، يمرر اللاعب الكرة إلى زميل ويتبادل أفراد الفريق التمرير فيما بينهم فى حدود مساحة الملعب .
الفرض من هذه اللعبة هو استمرار أفراد الفريق فى تمرير الكرة عشرة تمريرات قبل أن يقطعها أحد أفراد الفريق الآخر .

* اللاعب الأول الذى يمرر الكرة ينادى (واحد) والثانى بعد تمريره إلى زميل له تمريرة ناجحة ينادى (أثنين) وهكذا حتى العدد عشرة وبذلك يحرز هذا الفريق نقطة وفى نفس الوقت يحاول أفراد الفريق الآخر الاستحواذ على الكرة ويبدءوا فى التمرير فيما بينهم .

* وإذا قطعت الكرة من فريق بواسطة الخصم ، تشطب جميع التمريرات التى سجلت ويبدأ من جديد فى العد . ويفوز الفريق الذى يتمكن من احراز أكبر عدد من النقاط فى الزمن المحدد للمباراة .

* يمكن استعمال التمرير باليد الواحدة - تمريرة الكتف ، تمريرة الرسغ ، التمرير مع الوثب - يمكن استعمال التمرير باليدين - التمريرة الصدرية - التمرير بالأرجحة - التمرير من فوق الرأس .

* يمكن استعمال أنواع الاستقبال المختلفة كذلك (استقبال عال - استقبال منخفض ... الخ) .

* يمكن أن يجدد المدرب نوع التمريره ثم تبدأ المباراة بعد مدة تغير التمريرة بواسطة المدرب .

٢ - يقسم اللاعبون إلى مجموعتين مجموعة ٩ لاعبين والثانية ٨ لاعبين يمرر مجموعة الـ ٩ لاعبين الكرة من أعلى الرأس لزميله الذى خلفه والذى بدوره يمررها من بين قدميه للذى يليه وهكذا فى حين تمرر المجموعة الثانية الكرة للخلف من الجانب مره من الجانب الأيمن وأخرى من الجانب الأيسر وهكذا ويمكن تبديل عمل المجموعات كما هو موضح بالرسم (شكل ٥٦) .

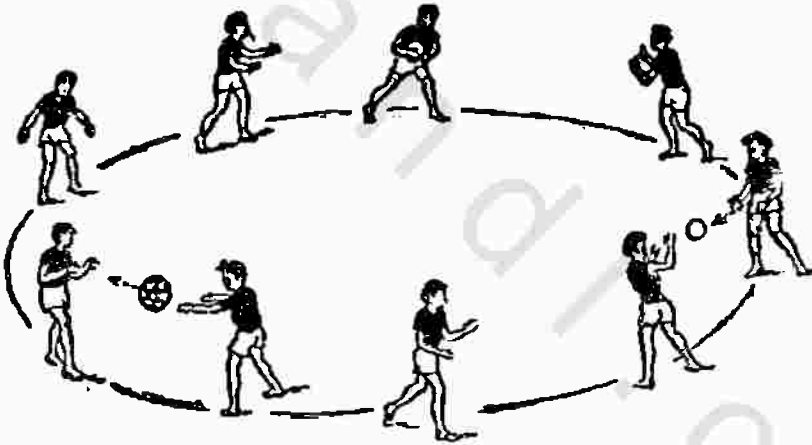


شكل (٥٦)

٣- (شكل ٥٧) .

يقسم اللاعبون إلى دوائر متساوية الأعداد ويكون مع كل دائرة كرة يد ، وعند سماع الإشارة يقوم لاعبي كل دائرة بتمرير الكرة فيما بينهم في الاتجاه الذى يحدده المدرب مع عقرب الساعة أو عكس ذلك وبتنوع التمرير كذلك وتفوز الدائرة التى تنجح فى إعادة الكرة للاعب الذى بدأ التمرير قبل الدوائر الأخرى كما هو مبين بالرسم .

* ولكى يمكن سرعة اكتشاف الفائز عندما تصل الكرة إلى اللاعب الذى بدأ التمرير يرفعها فوق رأسه .



شكل (٥٧)

* فى حالة خروج الكرد عن الدائرة يتقدم اللاعب الذى لم ينجح فى لقفها بسرعة أعادتها إلى الدائرة ثانية .

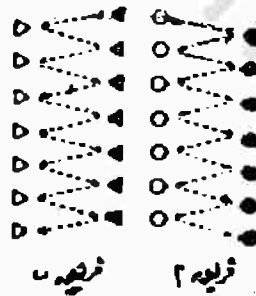
* يمكن استخدام كرتين لكل دائرة والتمرير بهما .

* يمكن تغيير تشكيل الدوائر إلى صفوف مواجهة واستخدام جميع أنواع التمريرات .

٤ - (شكل ٥٨) .

* يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين « أ ، ب » - يقف كل فريق على هيئة قاطرتين أسود وأبيض موجهتين لبعضهما والمسافة بين كل قاطرتين حوالى ٥ أمتار .

* مع كل فريق كرة يد أمام اللاعب رقم (١) من أحد القاطرتين وعند إعطاء إشارة البدء يمرر الكرة إلى زميله فى القطار المواجه ويجرى ليقف خلف قطاره وهكذا حتى ينهى جميع لاعبي الفريق عملية التمرير - ويفوز الفريق الذى ينهى التمرير أولاً كما هو واضح بالرسم .



شكل (٥٨)

* يمكن للاعب بعد تمريره الكرة أن يجرى ليقف خلف القطار المواجه له .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة لتمريرات كرة اليد .

* يمكن تقسيم كل فريق إلى ٣ قاطرات يقفون على هيئة مثلث أو أربع قاطرات يقفون متقاطعين ويجرى السباق .

٥ - يقف اللاعبون على هيئة دائرة ويقسمان إلى فريقين أخضر ، أحمر مثلاً وهم واقفين متداخلين في بعضهم لاعب أخضر وجواره لاعب أحمر .
* في داخل الدائرة يقف لاعبان أحدهما أخضر والآخر أحمر ومع كل منهما كرة يد .

* عند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعبون في الدائرة مع اتجاه عقرب الساعة وفي نفس الوقت يمرر كل لاعب من لاعبي الوسط الكرة إلى أعضاء فريقه في الدائرة أثناء الحركة .

* يستعمل لاعبو الوسط أنواع مختلفة من التمرير عند إشارة المدرب .
* إذا أخطأ أحد أفراد الفريق في استقبال الكرة تحسب نقطة لصالح الفريق الآخر .

* يحدد وقت للمسابقة ويفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط .

٦ - يكون اللاعبون دائرتين متساويتين في العدد الدائرة الحمراء والدائرة البيضاء مثلاً نصف قطر كل دائرة ١٢ ياردة ، يقف لاعب من الدائرة الحمراء في وسط الدائرة البيضاء ولاعب من الدائرة البيضاء وفي وسط الدائرة الحمراء . ومع كل دائرة كرة يد .

* عند إعطاء إشارة البدء يحاول لاعبو كل دائرة إصابة لاعب الوسط أسفل الركبتين ، ولللاعب الوسط كامل الحرية في التحرك داخل الدائرة ولكن ليس للاعب الدائرة هذه الميزة بل يقفون مكونين الدائرة بدون حركة .

* كل إصابة للاعب الوسط في النقطة المحددة أسفل الركبتين تحسب نقطة للدائرة .

* نفوز الدائرة التي تخرز أكبر عدد من النقط في زمن يتفق عليه بين الفريقان .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة للتصويب على لاعب الوسط .

* يمكن للاعب الوسط أن يحمل طوقا من الخيزران ويضعه عموديا على الأرض ويحاول لاعباو الدائرة تصويب الكرة بحيث تمر من خلال الطوق وبذلك تحسب نقطة .

٧ - يقسم اللاعبون إلى مجموعات تقف على شكل قاطرات ويعلق أمام كل قاطرة طوق من الخيزران وعلى بعد ٥ م ، وارتفاع ٢ م ، من الأرض .
* مع اللاعب رقم ١ من كل مجموعة كرة يد .

* تبدأ كل مجموعة بتصويب الكرة على الطوق وتفوز المجموعة التي ينجح أكبر عدد من أفرادها في تمرير الكرة خلال الطوق .
* تستعمل الأنواع المختلفة من التصويب .

٨ - كرة اليد المتدحرجة (شكل ٥٩) ،

الملعب : ٨ × ٣٠ م ، يقسم إلى نصفين منطقة المرمى بعمق ٢ م ، من خط النهاية للداخل .

اللاعبون : فريقين كل فريق مكون من ٧ أفراد يحدد لاعبين منهم لحراسة المرمى ويرتدون زيا مختلفا حتى يمكن تمييزهم لأن من حقهم عبور منطقة المرمى دون زملائهم وتبدأ المباراة بعملية دحرجة الكرة على خط المنتصف بين الفريقين .



شكل (٥٩)

- * تدحرج الكرة بين أفراد كل فريق ولا يسمح بالجرى بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات تدحرج بعدها .
- * لا يسمح برفع الكرة عن الأرض لتمريرها .
- * لا يسمح باستعمال القدمين في دحرجة الكرة .
- * يمكن منح رمية جزائية إذا دخل منطقة المرمى لاعب غير حارس المرمى وتؤدى على بعد ٧ م من الحد النهائى للملعب .

الملعب : ٢٠ × ٤٠ م - يوضع على منتصف خطى النهاية طوق مثبت على قائمين كما هو مبين بالرسم .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى أربع أو ست فرق كل فريق ١٠ أفراد .

* تبدأ المباراة بفريقين كل فريق ينتشر فى نصف ملعبه ، ويطبق قانون كرة اليد بكل قواعده إلا الجزء الخاص بالرمى فيستعاض عنه بالطوق .

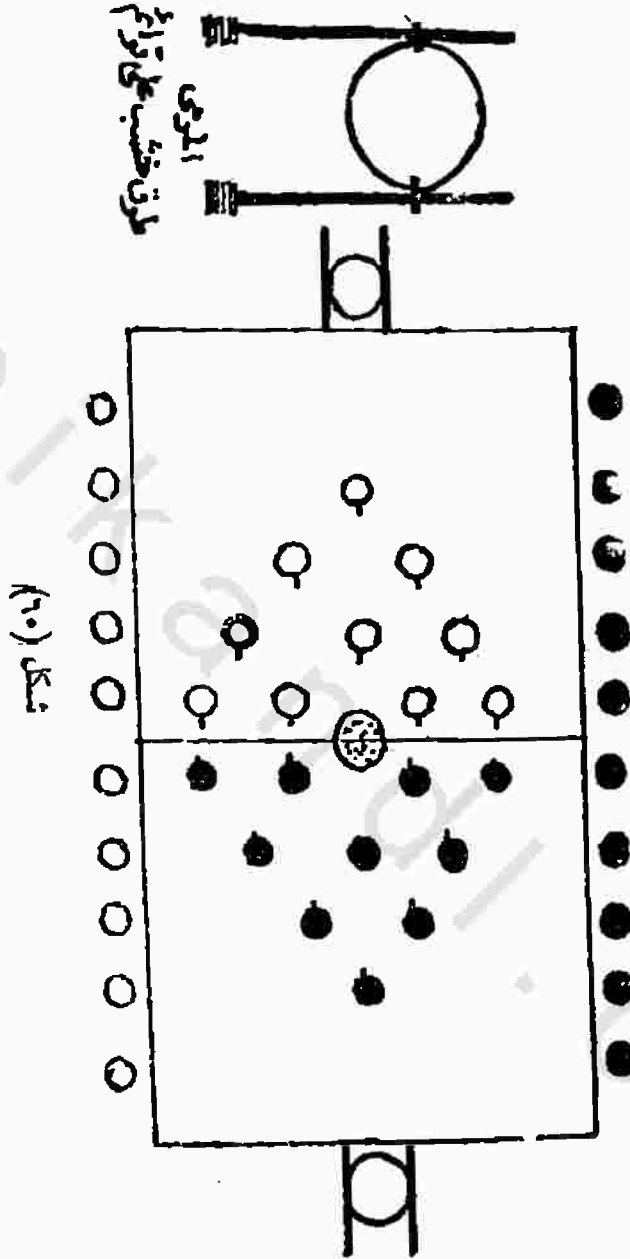
* تستمر المباراة من ١٠ - ١٥ دقيقة والفريق الذى يتمكن من تمرير الكرة أكبر عدد من المرات فى الطوق من خارج منطقة المرمى يعتبر فائزا .

* ثم يخرج الفريقان إلى منطقة الانتظار ويحل محلها فريقان آخران من الفرق الاحياطية وهكذا .

١٠ - دائرتان على بعد ٢ م ، من بعضهما ونصف قطر كل دائرة متر ويقف لاعب داخل كل دائرة ويقف لاعب ثالث فى منتصف المسافة بين الدائرتين وعلى بعد خمسة متر .

* مع اللاعب الواقف خارج الدائرتين كرة طيبة يحاول اصابة أى من اللاعبين داخل الدائرتين .

* يحاول كل لاعب تفادى اصابة الكرة الطيبة له بالخداع بجسمه للبعد عن طريق الكرة .



١١ - يقف ثلاث لاعبين بجوار بعضهم ، يمسك أحدهم كرة ويقذفها

لأعلى لأقصى ما يمكن .

* وفي نفس الوقت ينادى اسم من زميليه ويجرى هو واللاعب الآخر الذى لم ينادى اسمه مبتعدين عن الكرة واللاعب الذى نودى اسمه يحاول لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض وينادى (قف) .

* ويجب أن يقف هذان اللاعبان عند سماع الإشارة ، ويحاول اللاعب الذى لقف الكرة ضربها فى أحد اللاعبين .

* وإذا نجح فى إصابة أحدهما يأتى عليه الدور ليصبح قاذفاً للكرة لأعلى .

* وإذا لم ينجح يبدأ اللاعب الأول فى قذف الكرة ثانية .

* يمكن أداء هذا التمرين بعدد أكبر .

والغرض منه (دقة التصويب) :

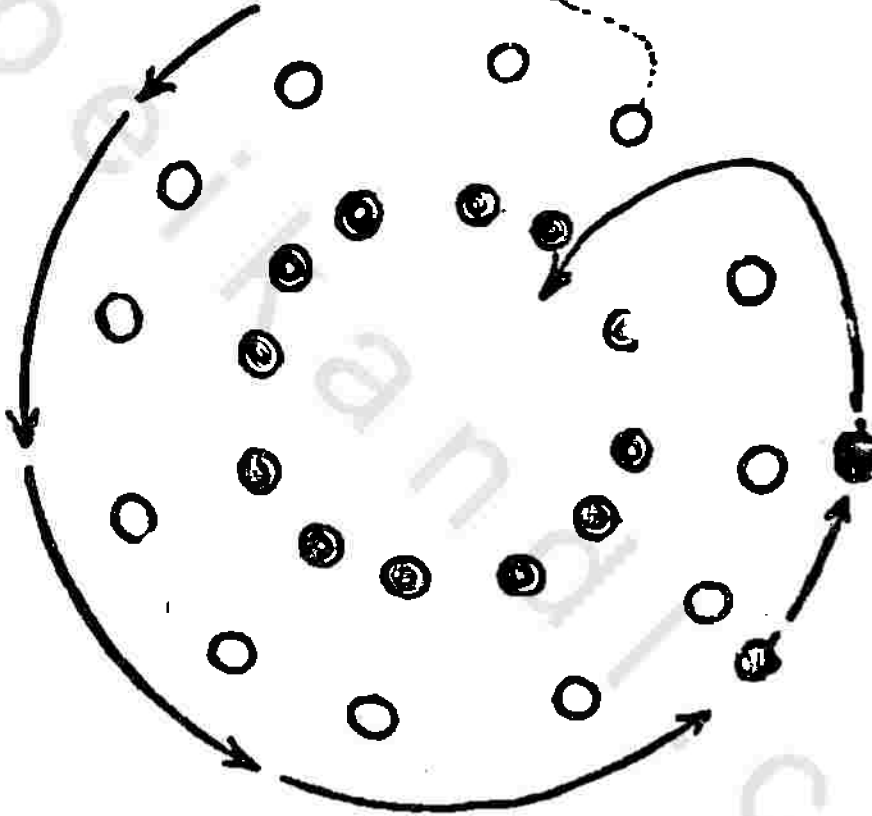
١٢ - كل اللاعبين يكونون دائرة ما عدا لاعب واحد فقط يقف خارجها .

* كرة تمرر بين لاعبي الدائرة فى أى اتجاه واللاعب الخارج عن الدائرة يجرى حولها ويحاول مسك الكرة التى تمرر بين اللاعبين .

* إذا نجح اللاعب فى مسك الكرة يحل مكان اللاعب الذى كان يمررها فى الدائرة .

* يمكن استعمال أنواع التمريرات المختلفة فى كرة اليد .

* يقف اللاعبون على هيئة دائرتين متداخلتين كل لاعب خلفه زميل له كما هو مبين بالرسم (شكل ٦١)



شكل (٦١)

* ويقف خارج الدائرتين لاعبان ويبدأن في الجري خلف بعضهما في اتجاه عكس عقرب الساعة .

* يحاول اللاعب الخلفي اللحاق بزميله الأمامي وضربه على ظهره

باستمرار .

* يقف اللاعب المتقدم فجأة أمام أى لاعب من الدائرة الداخلية .

* فيجرب اللاعب الموجود فى الدائرة الخلفية خلف هذا اللاعب ويبدأ الجرى خلف اللاعب الثانى الموجود خارج الدائرتين .

* يكرر نفس التمرين على باقى أفراد الدائرتين (تدريب للخداع فى كرة اليد) .

١٤ - الملعب : ملعب كرة يد ويوضع خارج منطقة المرمى وأمام المرمى مباشرة جبل معلق على حاملين على ارتفاع من ١٥ - ٢٥ م ، حسب مستوى اللاعبين .

اللاعبون : يقف اللاعبون فى قاطرتين أ ، ب ، وعلى بعد حوالى ٥ أمتار من الجبل ، والكرة مع رقم ١ من القاطرة (أ) .

* يبدأ اللاعب (١) ، (أ) الجرى بالكرة وفى نفس اللحظة يتحرك معه اللاعب (١) ، (ب) ثم يمرر (١) ، (أ) الكرة إلى (١) ، (ب) الذى يكون فى هذه اللحظة قد اقترب من الجبل فيشب ليصوب الكرة من فوق الجبل فى المرمى .

* بعد الانتهاء من التصويب يجرى (١) ، (أ) ليقف خلف المجموعة (ب) ، (١) ، (ب) ليجرب خلف المجموعة (أ) وهكذا يكرر التمرين .

١٥ - كرة اليد المرتدة ،

هذه اللعبة يمكن ممارستها فى الملاعب المفتوحة والمقفولة .

الملعب : ملعب كرة يد .

اللاعبون : فريقان من اللاعبين متساويان فى العدد من ٥ - ١٠

لاعبين .

شروط التمرير : يجب أن يستعمل اللاعبون التمريرة المرتدة فقط .

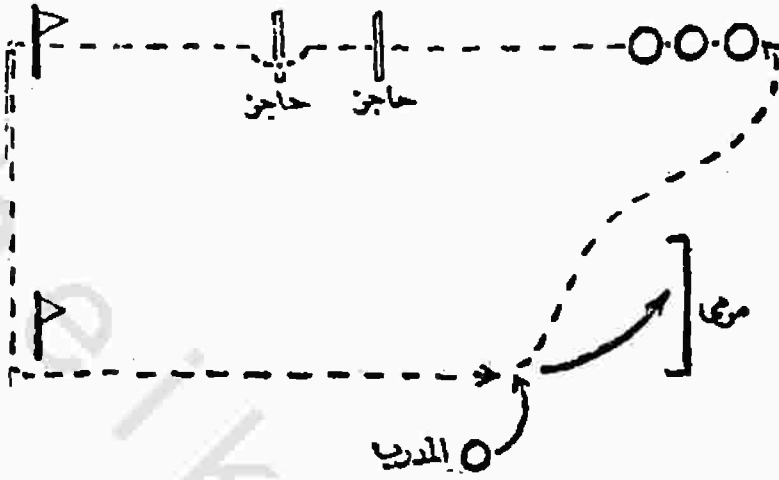
الغرض من اللعب : تنمية مهارة التمريرة المرتدة وتسجيل الاصابات .

قانون اللعبة ،

- ١ - لا يزيد ارتفاع مرور الكرة في المرمى عن علو ارتفاع الركبتين .
- ٢ - لا تحمل الكرة أكثر من اثنتين .
- ٣ - يمكن للاعب أن يجرى بالكرة بحيث ينططها على الأرض أثناء جريه .
- ٤ - غير مسموح بالإعاقة .
- ٥ - إذا كانت الكرة في حيازة لاعب ولمسها خصم فيجب على هذا اللاعب التخلص من الكرة في الحال بتمريرها إلى زميل .
- ٦ - إذا لمس خصم الكرة وهي مع لاعب فلا يصح لهذا اللاعب التسجيل .
- ٧ - إذا اشترك لاعبان في مسك الكرة فتجرى عملية اسقاط بينهما .
- ٨ - أى لعب خشن أو مخالفة لهذه القوانين يكون جزاؤها ضربة حرة .

١٦ - (شكل ٦٢) .

الملعب : ملعب كرة اليد ويقف اللاعبون في قاطرة على خط الجانب ثم يوضع على نفس خط الجانب حاجزين على مسافات متباعدة . كما هو مبين بالرسم (شكل ٦٢) .



شكل (٦٢)

* يبدأ اللاعب رقم (١٠) بالجرى الخفيف حتى يصل إلى الحاجز الأول فيزحف من تحته ثم يجرى بسرعة ليشب من فوق الحاجز الثاني ثم يواصل جريه ويلف من خلف العلمين المثبتين ويتجه صوب المرمى بسرعة متوسطة ليستقبل الكرة الممررة له من المدرّب ويصوبها إلى المرمى .

* ثم يتحرك بعد ذلك ليقف خلف القطار .

* يستعمل اللاعبون الأنواع المختلفة للتصويب في كرة اليد .